

ABSTRAK

Kontribusi Kelentukan dan Power Otot Tungkai terhadap Tendangan Samping Atlet Pencak Silat UKO Universitas Negeri Padang

OLEH : Darmila Vera

Permasalahan dalam penelitian ini berawal dari observasi pendahuluan dan penulis mendapat gambaran bahwa masih kurangnya kekuatan tendangan samping atlet pencak silat UKO Universitas Negeri Padang. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan samping diantaranya adalah kelentukan dan *power* otot tungkai. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelentukan dan *power* otot tungkai terhadap tendangan samping atlet pencak silat UKO Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat UKO Universitas Negeri Padang yang berjumlah 30 orang, terdiri dari 20 orang putra dan 10 orang putri, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu khusus atlet putra yang berjumlah 20 orang. Untuk mendapatkan data penelitian kelentukan otot tungkai dan sendi dengan tes *Front split*, *power* otot tungkai dengan *standing broad jump tes* dan tendangan samping dengan tes tendangan samping. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana dan ganda, kemudian dilanjutkan dengan mencari kontribusi yaitu $K = r^2 \times 100\%$.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa dari hasil yang diperoleh kelentukan otot tungkai dan sendi mempunyai hubungan signifikan dengan tendangan samping atlet pencak silat UKO Universitas Negeri Padang, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,81 > r_{tabel} 0,444$, dan kontribusi sebesar 65,61%, dari hasil yang diperoleh *power* otot tungkai mempunyai hubungan signifikan dengan tendangan samping atlet pencak silat UKO Universitas Negeri Padang, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,56 > r_{tabel} 0,444$, dan kontribusi sebesar 31,36%, terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelentukan pinggang dan *power* otot tungkai dengan tendangan samping atlet pencak silat UKO Universitas Negeri Padang, Ini ditandai dengan hasil yang diperoleh $R_{hitung} 0,82 > R_{tabel} 0,444$, serta diperoleh kontribusi dari kelentukan pinggang dan *power* otot tungkai terhadap tendangan samping atlet pencak silat UKO Universitas Negeri Padang sebesar 67,24%.